

CEPILLA LOS DIENTES

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1015S-01/06

Se supone que sus dientes le van a durar toda su vida. La pudrición y enfermedad de encías se puede evitar o reducir al quitarse placa diariamente, ingerir comidas balanceadas, y limitar la ingestión de comidas altas en azúcar.

PLACA (PLAQUETA) es una sustancia amarilla o blanca, consiste en partículas de comida, saliva y bacterias que habitan en sus boca. Esto les da un aspecto sucio a sus dientes y causa el mal aliento. Es importante quitarse a diario esta placa para impedir que las bacterias formen ácidos que causen caries u otros productos que perjudiquen a sus dientes, encías y mandíbula. Ud. puede deshacerse de esa horrible placa al limpiarse correctamente sus dientes y encías al menos dos veces al día.

LIMPIEZA DIARIA DE DIENTES Y ENCIAS

- ¡Cepillo blando solamente! Use un cepillo de dientes blando disponible en la tienda de la prisión. Si su cepillo tiene un aspecto desgastado o raído, eso querrá decir que Ud. cepilla muy fuertemente los dientes o que es hora de comprar otro cepillo.
- ¡Use pasta dental con fluoruro!
- ¡Cepílese con poco movimiento! No se limpie los dientes igual que refregar una tina de baño. Al refregárselos, Ud. puede perjudicarse los dientes y encías y volverlos muy sensibles.
- ¡No se cepille apuradamente! Dedique un tiempo amplio a la limpieza de sus dientes. Probablemente dos minutos no bastarán para quitarse todo el sarro.
- ¡Límpiese las partes donde no alcanza el cepillo! Un mínimo de una vez al día use un picadiente de hilo para limpiar suavemente entre los dientes y levemente bajo la orilla de las encías. Tenga el hilo templado contra el lado del diente y arrástrelo hacia abajo y hacia arriba por el costado del diente. Ud. necesita

pasar el hilo por los dos lados de cada diente. NO olvide pasar el hilo por detrás de los dientes traseros donde ya no hay más dientes. **¡La limpieza con hilo puede mantener a sus dientes saludables e prevenir caries entre los dientes!**

COMO QUITARSE LA PLACA

- Para quitarse la placa con el cepillo, empiece por cepillar los lados de sus dientes que tocan el interior de las mejillas. Coloque su cepillo de dientes en un ángulo en que las cerdas tocan los dientes y encías al mismo tiempo. Haga círculos pequeños y suaves a modo de masaje limpiador.
- Después de limpiarse los lados los dientes de arriba y abajo donde hay contacto con las mejillas, límpiese los dientes de arriba y abajo al que da a la lengua de la misma manera.
- Para limpiarse el interior de sus dientes delanteros, por arriba y abajo, introduzca el cepillo de dientes directamente a la boca. Con la punta del cepillo haga un movimiento como si barrera hacia afuera.
- Cepille la superficie plana de masticación de sus dientes superiores e inferiores. Estas superficies tienen ranuras y donde se esconden partículas de comida y bacterias. Mueva el cepillo otra vez en movimiento circular dos o tres dientes a la vez.
- ¡Por último (pero no menos importante)! Cepílese delicadamente la lengua para quitarle las bacterias y darle más frescura a la boca.

Artículos como cepillos de dientes, pasta dental, y un aparato para limpiarse con hilo pueden comprarse en la tienda de la prisión, de acuerdo con el nivel de seguridad de su reclusorio. También se le ofrecen otras ayudas higiénicas.

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprométiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."